



走板、起跳、腾空、转体、入水，虽然在泳池里溅起的水花不小，但这样的表现已经让教练看到了希望。

# 跳水小将的冠军梦



每逢奥运会跳水比赛，张圣杰都会和家人一起为中国队加油。



跳水池边，张圣杰的妈妈辅助儿子练习新的动作。这两年来，妈妈一直陪伴着儿子训练。



“我知道训练很苦，但我能坚持。”张圣杰咬牙坚持做完教练布置的每个动作。

■文、图/记者 张启国

巴黎奥运会激战正酣，中国运动员在奥运赛场上的精彩表现让国人为之振奋，更影响着一个个爱好体育的孩子，在他们心中种下梦想的种子。在我市，有一个7岁的孩子，他心中藏着冠军梦，坚持练跳水，从不怕苦。

走板、起跳、腾空、转体、入水……8月5日下午，在十堰奥体中心跳水馆内，7岁的跳水小将张圣杰和十余个小伙伴在一米、三米跳台上练习结束后，乐呵呵地和记者聊了起来。张圣杰告诉记者：“奥运会中国跳水队的比赛，一场都没落下，全看了。中国跳水队的双星全红婵和陈芋汐让我佩服，真是太牛了。”

张圣杰2017年年底出生，2022年6月1日被选拔到十堰跳水队正式接触跳水项目训练。经过两年多的训练，今年5月和7月分别获得湖北省青少年儿童跳水冠军赛男子7岁组单人一米板冠军、湖北省青少年儿童跳水锦标赛男子7岁组

单人一米板冠军，目前是我市跳水队重点培养的青训苗子。

“2022年6月，我们跳水队从全市幼儿园选拔了20多个孩子，过了半年只剩下张圣杰。训练很苦，时间长了难以坚持。”十堰跳水队教练谭洁说。

“平时周六全天练习，早上5点多就要起床，6点准时出操跑步，先练习30米和40米加速跑，然后再跑5公里，8点吃完早饭后，上午练习陆上体能和技术，下午在水上和跳台上训练……”张圣杰的妈妈鄂娟说，一年四季不管春夏秋冬，张圣杰从来没有缺席训练，孩子能这样坚持练下来真的很需要毅力，我们做家长当然会陪伴。

“8月6日，我最喜欢的全红婵与陈芋汐在巴黎奥运会女子10米跳台上展开精彩对决，我也想和她们一样，将来成为全省乃至全国冠军。”一天的训练结束后，张圣杰自信地对记者说。



轮木收腹、两头起、倒立……张圣杰和十堰跳水队的小伙伴们为了他们心中的梦想而拼搏。